ATMA BODHA[1]

Sri Shankaracharya

1. Estou compondo o ***Atmabodha***, ou Autoconhecimento, para atender às necessidades daqueles que foram purificados pela prática de austeridades, que têm o coração pacífico, estão livres de desejos e desejam a Liberação.

2. Assim como o fogo é a causa direta do cozimento, o Conhecimento, e não qualquer outra forma de disciplina, é a causa direta da Liberação; pois a Liberação não pode ser alcançada sem o Conhecimento.

3. A ação não pode destruir a ignorância, pois não está em conflito com a ignorância. Somente o conhecimento destrói a ignorância, assim como a luz dissipa a densa escuridão.

4. É apenas por causa da ignorância que o Ser parece ser finito. Quando a ignorância é destruída, o Ser, que não admite nenhuma multiplicidade, revela-se verdadeiramente por si mesmo, como o sol quando a nuvem é removida.

5. Através da prática repetida, o Conhecimento purifica a alma encarnada manchada pela ignorância e, então, ele mesmo desaparece, assim como o pó da noz de *kataka*[2] desaparece após purificar a água lamacenta.

6. O mundo, repleto de apegos, aversões e tudo mais, é como um sonho: parece real enquanto se está na ignorância, mas torna-se irreal quando se desperta.

7. O mundo parece real enquanto *Brahman* não-dual, que é a base de tudo, não é conhecido. É como a ilusão da prata em uma concha de ostra.[3]

---

[1] Traduzido do original para o inglês por Swami Nikhilananda, monge da Ordem Ramakrishna, da primeira edição do "*Self-Knowledge*" – *Sri Ramakrishna Math, 1947*. Do texto em inglês, foi feita esta tradução literal, dentro do possível, para o português (apenas do texto da escritura, sem os extensos e esclarecedores comentários).

[2] Noz usada na Índia para purificar a água. (nota no texto original em inglês)

[3] Muitas vezes, em uma noite de luar, as conchas de ostra espalhadas ao longo de uma praia dão a ilusão de prata. (nota no texto original em inglês)

8. Todas as diversas formas existem na imaginação do observador, sendo o substrato, o eterno e onipresente *Vishnu*[4], cuja natureza é Existência e Inteligência. Nomes e formas são como pulseiras e braceletes e *Vishnu* é como o ouro.

9. Assim como o *akasha*[5] onipresente parece ser diverso devido à sua associação com vários *upadhis*[6] (condicionamentos), que são diferentes entre si, e se torna uno com a destruição dos *upadhis*, da mesma forma, o Senhor onipresente parece ser diverso por causa de Sua associação com vários *upadhis* e se torna uno com a destruição desses *upadhis*.

10. Devido à Sua associação com vários *upadhis*, ideias como casta, cor e posição são sobrepostas ao *Ātman*, assim como o sabor, a cor e outras características são sobrepostas à água.

11. O corpo grosseiro, o meio através do qual a Alma experimenta prazer e dor, é determinado por ações passadas e formado a partir dos cinco grandes elementos sutis, que se tornam grosseiros quando metade de um elemento sutil se une a um oitavo de cada um dos outros quatro.

12. O corpo sutil, o instrumento da experiência da Alma, consiste nos cinco *pranas*[7], os dez órgãos[8], o *manas*[9] e o *buddhi*[10] — todos formados a partir dos elementos rudimentares antes de sua subdivisão e combinação entre si.

---

[4] A Consciência Onipresente. A palavra também significa uma manifestação especial da Realidade, geralmente designada como a Segunda Pessoa da Trindade Hindu. (nota no texto original em inglês)

[5] O primeiro dos cinco elementos da matéria, geralmente traduzido para o inglês como "céu", "espaço" ou "éter". (nota no texto original em inglês)

[6] Um termo da filosofia Vedanta que significa um adjunto limitante ou condicionante. Por exemplo, uma xícara ou um jarro limitam a natureza onipresente do espaço; da mesma forma, a mente limita a natureza onipresente do Ātman. (nota no texto original em inglês)

[7] *Prana*, ou a força vital, embora seja una, é dividida em cinco partes de acordo com suas cinco funções. Elas são conhecidas como (1) *prana*, ou a força vital cuja presença é sentida, como a respiração, no nariz; (2) apana, que se move para baixo e expulsa alimentos e bebidas não assimilados; (3) *vyana*, que se move em todas as direções e permeia todo o corpo; (4) *udana*, ou a força vital ascendente, que ajuda a alma a sair do corpo e também causa vômitos; e (5) *samana*, que auxilia na digestão de alimentos e bebidas e na sua conversão em fluido digestivo, sangue e outros materiais do corpo. Os cinco *pranas* pertencem a *Prakriti*, ou matéria, que consiste nos três gunas. Eles são derivados da combinação das partes *rajásicas* dos cinco elementos rudimentares. (nota no texto original em inglês)

[8] Estes consistem nos cinco órgãos de percepção e nos cinco órgãos de ação. Os órgãos de percepção são os ouvidos, a pele, os olhos, a língua e o nariz. Os órgãos de ação são as mãos, os pés, e os órgãos da fala, da evacuação e da geração. (nota no texto original em inglês)

[9] Esta palavra, geralmente traduzida como "mente", denota uma função do órgão interno (*antahkarana*) que considera os prós e os contras de um assunto. Ela é produzida a partir das partes *sáttvicas* combinadas dos cinco elementos rudimentares. (nota no texto original em inglês)

13. *Avidya*, ou ignorância, indescritível e sem começo, é chamada de causa, que é um *upadhi* [condição limitante] sobreposto ao *Ātman*. Saiba com certeza que o *Ātman* é diferente dos três *upadhis*.

14. Devido à união com os cinco invólucros[11], o puro *Ātman* parece ser como eles, assim como ocorre com um cristal, que parece estar dotado de cores como azul ou vermelho quando em contato com um tecido azul ou vermelho.

15. Deve-se, através do discernimento, separar o Ser puro e interior das camadas que o cobrem, assim como se separa um grão de arroz da casca que o envolve, batendo-o com um pilão.

16. Embora esteja presente em tudo, o *Ātman* não brilha em todas as coisas; se manifesta apenas no *buddhi* [intelecto], como um reflexo em água limpa ou em um espelho sem manchas.

17. Reconheça o *Ātman* como distinto do corpo, dos órgãos dos sentidos, da mente, do *buddhi* e da *Prakriti* não diferenciada, mas como a Testemunha de suas funções, comparável a um rei.

18. Assim como a lua parece estar se movendo quando as nuvens se movem no céu, assim também, para aquele que não discrimina, o *Ātman* parece estar ativo quando, na realidade, os sentidos é que estão ativos.

---

[10] Esta palavra, traduzida como "faculdade determinativa" ou "intelecto", denota uma função do órgão interno que determina a verdadeira natureza de um objeto. O *buddhi*, assim como o *manas*, é produzido a partir das partes *sáttvicas* combinadas dos cinco elementos rudimentares. Existem outras duas funções do órgão interno, a saber, o *chitta*, que busca objetos prazerosos, e o *ahamkara*, ou ego, caracterizado pela consciência do eu. O corpo sutil é um efeito dos cinco elementos e, portanto, de natureza material. Acompanhado por ele, a alma, no momento da morte, deixa o corpo grosseiro. O corpo sutil é o assento dos desejos produzidos pelas ações do *jiva*. É uma sobreposição sem começo sobre o *Ātman*, provocada por *maya*. Livra-se dessa superimposição ao lembrar-se constantemente que a Alma é completamente diferente do corpo sutil.

[11] Estes consistem em partículas materiais grosseiras (*anna*), a força vital (*prana*), a mente (*manas*), o conhecimento (*vijnana*) e a bem-aventurança (*ananda*). A primeira camada é o corpo físico tangível, as próximas três constituem o corpo sutil, e a última é o corpo causal. *Ātman*, ou a Alma, está além de todos eles. Essas são chamadas de camadas porque são como coberturas sobre *Ātman*, que Se manifesta através delas; ou porque, como uma bainha ou estojo (*kosa*), elas contêm dentro de si a Alma, que pode ser comparada a uma espada. À medida que se estuda a natureza das camadas, desde a mais grosseiramente física até a bem-aventurada, percebe-se que elas se tornam gradualmente mais e mais sutis, refletindo assim cada vez mais a verdadeira natureza da Alma. A realização da Alma em sua verdadeira natureza é alcançada através da eliminação de todas as camadas pela prática da discriminação e do desapego.

19. O corpo, os sentidos, a mente e o *buddhi* envolvem-se em suas respectivas atividades com a ajuda da Consciência, que é inerente ao *Ātman*, assim como os homens trabalham com a ajuda da luz que é inerente ao sol.

20. Tolos, por falta de discernimento, sobrepõem ao imaculado *Ātman*, que é Existência e Consciência Absoluta, as características e funções do corpo e dos sentidos, assim como as pessoas atribuem traços como azul e concavidade ao céu.

21. Como o movimento que pertence à água é atribuído, por ignorância, à lua refletida nela, assim também a ação, o gozo e outras limitações, que pertencem à mente, são falsamente atribuídas ao *Ātman*.

22. Apego, desejo, prazer, dor e o resto são percebidos como existentes enquanto o *buddhi*, ou a mente, funciona. Eles não são percebidos no sono profundo, quando a mente deixa de existir. Portanto, eles pertencem apenas à mente e não ao *Ātman*.

23. A natureza do *Ātman* é Eternidade, Pureza, Realidade, Consciência e Bem-aventurança, assim como a luminosidade é a natureza do sol, o frescor da água e o calor do fogo.

24. A noção de "eu sei" é produzida pela união, devido à não discriminação, de uma modificação da mente com dois aspectos do *Ātman*, que são, Existência e Consciência.

25. O *Ātman* nunca sofre mudança, e o *buddhi* nunca é dotado de consciência. Mas o homem acredita que o *Ātman* é idêntico ao *buddhi* e cai na ilusão, como a de que ele é o observador e o conhecedor.

26. A Alma, ao se considerar como um *jiva* [ser vivo individual], é dominada pelo medo, assim como o homem que vê uma corda como uma cobra. A Alma recupera a intrepidez ao perceber que não é um *jiva*, mas a Alma Suprema.

27. A mente, os órgãos dos sentidos e assim por diante são iluminados apenas pelo *Ātman*, assim como um jarro ou um vaso é iluminado por uma lâmpada. Mas esses objetos materiais não podem iluminar seu próprio Ser.

28. Como uma lâmpada acesa não precisa de outra lâmpada para manifestar sua luz, o *Ātman*, sendo a própria Consciência, não precisa de outro instrumento de consciência para iluminar a Si mesmo.

29. Ao negar todos os *upadhis* com a ajuda da declaração das escrituras "Não é isto, não é isto", realize a unidade da alma individual e da Alma Suprema por meio dos grandes aforismos védicos.

30. O corpo, etc., criado por *avidya* [ignorância] e da natureza de um objeto, são perecíveis, como bolhas. Realize através da discriminação que você é o *Brahman* imaculado, completamente diferente deles.

31. Eu sou livre de mudanças como nascimento, magreza, velhice e morte; pois Eu sou distinto do corpo. Eu sou desapegado dos objetos dos sentidos, como som e sabor, pois Eu não possuo órgãos sensoriais.

32. Sou livre da tristeza, do apego, da malícia e do medo, pois sou distinto da mente. "Ele é sem respiração [*prana*] e sem mente, puro, mais elevado que o mais elevado e imperecível."

33. "Dele nascem o sopro vital, a mente e todos os órgãos dos sentidos, o éter, o ar, a luz, a água e a terra, que é o suporte de tudo."

34. Eu sou sem atributos e ação, eterno e puro, livre de mancha e desejo, imutável e sem forma, e sempre livre.

35. Eu preencho todas as coisas, por dentro e por fora, como o éter. Imutável e o mesmo em tudo, sou puro, desapegado, imaculado e imutável.

36. Eu sou verdadeiramente aquele Supremo *Brahman*, que é eterno, imaculado e livre, que é Uno, indivisível e não dual, e que é da natureza da Bem-aventurança, Verdade, Conhecimento e Infinito.

37. A impressão de "Eu sou *Brahman*," criada assim pela reflexão ininterrupta, destrói a ignorância e suas distrações, assim como o remédio *rasayana* destrói as doenças.

38. Sentado em um lugar solitário, libertando a mente dos desejos e controlando os sentidos, medite com atenção firme e constante no *Ātman* Infinito, que é Um, sem um segundo.

39. O sábio deve fundir inteligentemente todo o mundo objetivo apenas no *Ātman* e pensar constantemente nesse *Ātman* como o céu imaculado.

40. Aquele que alcançou a Meta Suprema descarta todos os objetos como nome e forma, e permanece como a encarnação da Consciência Infinita e da Bem-aventurança.

41. O Ser Supremo, por ser da natureza da Bem-aventurança excelsa, não admite a distinção entre o conhecedor, o conhecimento e o objeto do conhecimento. Ele somente brilha.

42. Pela meditação constante (comparável ao atrito da lenha) é acesa a chama do Conhecimento, que queima completamente o combustível da ignorância.

43. Assim como o sol aparece após a destruição da escuridão pelo amanhecer, o *Ātman* aparece após a destruição da ignorância pelo Conhecimento.

44. Embora o *Ātman* seja uma realidade sempre presente, devido à ignorância, Ele não é realizado. Com a destruição da ignorância, o *Ātman* é realizado. É como o caso do ornamento no pescoço de alguém[12].

45. Brahman parece ser um *jiva* por causa da ignorância, assim como a silhueta de uma árvore parece ser um homem. Essa condição de *jiva* é destruída quando a verdadeira natureza do *jiva* é realizada.

46. O Conhecimento produzido pela realização da verdadeira natureza da Realidade destrói imediatamente a ignorância caracterizada pelas noções de "eu" e "meu", assim como o sol dissipa o erro em relação à direção que se deve tomar.

47. O *yogui* dotado de iluminação completa vê, através do olho do Conhecimento, todo o universo em seu próprio Ser e considera tudo como o Ser e nada mais.

48. O universo tangível é verdadeiramente o *Ātman*; nada existe que seja distinto do *Ātman*. Assim como potes e jarros são verdadeiramente argila e não podem ser nada além de argila, para o iluminado, tudo o que é percebido é o Ser.

49. Um *jivanmukta*, dotado de Autoconhecimento, abandona as características de seus *upadhis* anteriores. Por causa de sua realização de que é da natureza de

[12] É uma experiência comum procurar por um enfeite que, o tempo todo, está pendurado no pescoço. (nota no texto original em inglês)

Existência-Conhecimento-Bem-aventurança Absoluta, ele verdadeiramente se torna *Brahman*, como a barata que se transforma em um inseto *bhramara*[13].

50. Um *yogui* que é um *jivanmukta*, após atravessar o oceano da ilusão e matar os monstros da paixão e da aversão, torna-se unido com a Paz e habita na Bem-aventurança derivada da realização apenas do Ser.

51. Renunciando ao apego à felicidade externa ilusória, o *jivanmukta* estabelecido no Ser, satisfeito com a Bem-aventurança derivada do *Ātman*, brilha internamente, como uma lâmpada colocada dentro de um jarro.

52. Embora associado aos *upadhis* [condicionamentos], ele, o contemplativo, permanece imaculado por suas características, como o céu, e permanece inalterado em todas as condições, como uma pessoa muda. Ele se move desapegado, como o vento.

53. Na destruição dos *upadhis*, ele, o contemplativo, é totalmente absorvido em *Vishnu*, o Espírito Onipresente, como água na água, espaço no espaço e luz na luz.

54. Realize que ser *Brahman* é alcançar um estado em que não há mais nada a ser alcançado, uma bem-aventurança que não deixa outra felicidade desejável, e um conhecimento que não deixa mais nada a ser conhecido.

55. Realize que *Brahman* é aquilo que, quando visto, não deixa mais nada a ser visto, tornando-se o qual, não se nasce novamente no mundo, e que, quando conhecido, não deixa mais nada a ser conhecido.

56. Realize que *Brahman* é a Existência-Conhecimento-Bem-aventurança Absoluta, que é não-dual e infinito, eterno e Uno, e que preenche todos os quadrantes—tudo o que está acima e abaixo e tudo o que existe entre eles.

57. Realize que *Brahman* é não-dual, indivisível, Uno e bem-aventurado, e é indicado pela *Vedanta* como o substrato irredutível após a negação de todos os objetos tangíveis.

---

[13] De acordo com o folclore indiano, quando uma barata é abordada por um *bhramara* (uma espécie de vespa), ela é tomada pelo medo. Ela fica constantemente pensando em seu inimigo mortal e, assim, se transforma em um *bhramara*. (nota do original em inglês).

58. Deidades como *Brahma* e *Indra* experimentam apenas uma partícula da ilimitada Bem-aventurança de *Brahman* e desfrutam, proporcionalmente, suas partes dessa partícula.

59. Todos os objetos são permeados por *Brahman*, todas as ações são possíveis por causa de *Brahman*, portanto, *Brahman* permeia tudo, assim como a manteiga permeia o leite.

60. Realize que *Brahman* não é nem sutil nem grosseiro; nem curto nem longo; sem nascimento e sem mudança; sem forma, qualidades ou cor.

61. Realize que *Brahman* é a luz pela qual os corpos luminosos como o sol e a lua são iluminados, mas que não pode ser iluminado pela luz deles, e por meio do qual tudo é iluminado.

62. O Supremo *Brahman* permeia todo o universo externa e internamente e brilha por Si mesmo, como o fogo que permeia uma bola de ferro incandescente, tanto interna quanto externamente, e brilha por si mesmo.

63. *Brahman* é diferente do universo. Não existe nada que não seja *Brahman*. Se qualquer objeto além de *Brahman* parece existir, ele é irreal, como uma miragem.

64. Tudo o que é percebido, tudo o que é ouvido, é *Brahman*, e nada mais. Ao atingir o Conhecimento da Realidade, vê-se o universo como o *Brahman* não-dual, Existência-Conhecimento-Bem-aventurança Absoluta.

65. Embora o *Ātman* seja Realidade e Consciência, e esteja presente em todos os lugares, ainda assim Ele é percebido apenas pelo olho da Sabedoria. Mas aquele cuja visão está obscurecida pela ignorância não vê o radiante *Ātman*, assim como os cegos não veem o resplandecente sol.

66. O *jiva* livre de impurezas, bem aquecido no fogo do Conhecimento acendido pela escuta e assim por diante, brilha por si mesmo, como o ouro.

67. O *Ātman*, que é o Sol do Conhecimento, surge no firmamento do coração e destrói a escuridão. O que permeia a tudo e o Sustentador de tudo, Ele ilumina a todos e também a Si mesmo.

68. Aquele que, renunciando a todas as atividades, adora no sagrado e imaculado santuário do *Ātman*, que é independente do tempo, lugar e

distância; que está presente em todos os lugares; que é o destruidor do calor e do frio, e dos outros opostos; e que é o doador da felicidade eterna, torna-se onisciente e onipresente e alcança assim, a Imortalidade.